

روغن ماهی به افزایش طول عمر بیماران بعد از حمله قلبی کمک می کند. به گزارش مهر، طبق توصیهٔ جدید انجمن قلب آمریکا، بهتر است پزشکان برای باز ماندگان حمله قلبی و بیماران مبتلا به نارسایی قلبی مزمن، قرص های روغن ماهی تجویز کنند. روغن ماهی سرشار از اسیدهای چرب امگا-۳ است که به طور کلی برای سلامت قلب مفید است. ماهی های چرب نظیر سالمون، تن و ماهی خال مخالی، از منابع خوب این اسید چرب است.

لایه برداری از پوست به سبک سنتی

رفت و آمد در مسیر های پر تردد و وسایل نقلیه علاوه بر این که برای سلامت ریه ها مضر است، به پوست نیز آسیب جدی وارد می کند و از طرفی استفاده از شوینده های شیمیایی نیز چندان

اسکراب کیوی، روغن نارگیل و عسل



این ماسک سلول های مرده پوست شما را به سطح پوست می کشاند و باعث روشنی پوست تیره می شود.

روغن برای انواع مختلف پوست

اضافه کردن چند قطره روغن معطر به اسکراب، نه تنها عطر دلنشینی به آن می دهد بلکه آن را مناسب نوع پوست شما می کند. بابونه، گل شمعدانی و صندل برای پوست خشک مناسب است، اما اگر پوست شما چرب است، از سرو، ترنج و گل شمعدانی استفاده کنید. بهتر است قبل از استفاده از این اسکراب ها روی تمام پوست، روی بخشی کوچک آن را امتحان کنید.

معجونی برای ترک سیگار!

کافه سلامت

نوشیدنی که به شما معرفی می کنیم، ترکیباتی مانند زردچوبه، زنجبیل و پیاز دارد که برای سم زدایی از ریه های شما بسیار کارآمد است.
زردچوبه: زردچوبه به دلیل مواد معدنی و ویتامین ها، خواص آنتی باکتریایی، ضدسرطانی و ضدویروسی دارد.
زنجبیل: زنجبیل یک ادویه قدیمی شناخته شده است و علاوه بر خواص درمانی متعددی که

دارد، کمک می کند خلط اضافی از ریه های تان خارج شود.

پیاز: پیاز به دلیل داشتن خاصیت ضدسرطانی معروف است. درپیش گیری از بیماری های دستگاه تنفسی، پیاز به طور خاص موثر و کارآمد است.

مواد لازم:

« یک لیتر آب
۴۰۰ گرم عسل

« ۲ قاشق سوپ خوری زردچوبه

« ریشه زنجبیل به اندازه یک انگشت شست

« یک پیاز تقریباً هم اندازه زنجبیل

طرز تهیه:

ابتدا ۴۰۰ گرم عسل را به آب بیفزایید. این ترکیب را روی شعله بگذارید و صبر کنید تا بجوشد. پیاز و زنجبیل را خرد کنید و داخل مواد در حال جوش بریزید. دوباره صبر کنید تا مواد به جوش بیاید،

سلامت

رتینوپاتی خورشیدی و آسیب چشمی

نگاه به خورشید گرفتگی آسیب های جدی و دائمی به چشم وارد می کند. این نوع آسیب ها، رتینوپاتی خورشیدی نامیده می شود و معمولاً باعث نمی شود فرد به طور کامل بینایی خود را از دست بدهد. به نقل از لایوساینس، نگاه مستقیم به خورشید گرفتگی می تواند به اندازه ای به چشم آسیب بزند که فرد جزئیات را تشخیص ندهد. ارزیابی دقیق این آسیب ها دشوار است چرا که مطالعات اندکی در زمینه بررسی آماری کوری ناشی از خورشید گرفتگی انجام شده است. با این حال راه های ساده ای برای پیشگیری از نابینایی وجود دارد؛ عینک های حفاظتی که در زمان خورشید گرفتگی به کار می رود می تواند بسیار کار بردی باشد. نگاه کردن به خورشید در زمان کسوف چندان تفاوتی با نگاه کردن به خورشید در زمان معمولی ندارد. اگر فعالیت متابولیک سلول های مخروطی دچار اختلال جدی شود، سلول ها کارکرد خود را از دست می دهند. آسیب دیدگی شدید این سلول ها باعث مرگ آن ها می شود. افرادی که در طولانی مدت از طریق تلسکوپ یا دیگر وسایل نوری به خورشید نگاه می کنند، دچار آسیب حرارتی نیز می شوند که طی آن سلول های چشم بیش از اندازه حرارت می بینند و می مرنند. برخی افراد اثر سوختگی هلالی شکلی در چشمتان دارند که شبیه شکل

زبان بدن شما احساساتتان را شکل می دهد

بیشتر بدانیم

مترجم: تاتاری - شاید برایتان اتفاق افتاده باشد که بعد از یک روز کاری سخت گوشه ای بنشینید و سر خود را میان دستانتان بگریزد. آیا دلیل این حالت های بدن را می دانید؟ یک روز سخت و پر دردسر در کار یا یک مشاخره با همسر تان ممکن است باعث ناراحتی یا خشم و بروز این حالت در شما شده باشد. به احتمال زیاد زبان بدن خود را نتیجه طبیعی افکار تان می دانید. اما چه می شود اگر این ارتباط معکوس باشد؟ تحقیقات نشان می دهد که حالت بدن و وضعیت روحی با یکدیگر ارتباط مستقیم دارد یعنی شما می توانید با حرکات و نحوه درست نشستن یا راه رفتن، حالات روحی خود را بهبود ببخشید یا برعکس با یک حرکت اشتباه بدن در ناراحتی فرو بروید! طبق تحقیقات پروفیسور «اریک پیر» استاد دانشگاه سانفرانسیسکو، ارتباط نزدیکی میان زبان بدن، احساسات و افکار وجود دارد. «پیر» نشان داد که اگر فرد صاف بنشیند یا صاف بایستد ذهن ناخود آگاه برای به یاد آوردن خاطرات خوب یا احساس بهتر درباره زندگی تلاش بیشتری می کند. مطالعات بعدی نشان داده است که ذهن دنیا له روی مسیری است که بدن برایش تعیین می کند. اولین بار «ویلیام جیمز» در سال ۱۹۶۰ به صورت علمی درباره این مسئله تحقیق کرد و دریافت که احساسات ما تنها به وسیله وقایع بیرونی شکل نمی گیرد، بلکه واکنش ما به وقایع تاثیر زیادی در شکل گیری احساسات ما دارد. پس در آینده اگر به یک انگیزه آنی و سریع برای رسیدن به موفقیت نیاز داشتید بهترین روش تغییر دادن حالت بدن است تا به طور خود کار ذهنتان نیز تغییر کند. بهتر است سر خود را بالا بگیرید، قوز نکندید یا اینکه با قدم هایی استوار و سری برافراشته گام بردارید به احتمال زیاد حالتان بهتر می شود.



پرسش و پاسخ

دکتر علیان نژاد متخصص طب سنتی -
باشگاه خبرنگاران پویا

چرا حکمای طب سنتی داروهای مانند «عنبرنسار» تجویز کرده اند؟

بیماران برای درمان بیماری های مختلف خود می توانند از ظرفیت های طب نوین یا طب سنتی استفاده کنند اما طی این سال ها با وجود گسترش طب سنتی بین عموم مردم به واسطه اثبات قدرت درمانگری آن، برخی افراد هنوز سؤالاتی درباره چرایی لزوم رجوع به طب سنتی برای درمان یا پیشگیری با وجود امکان بهره مندی از طب نوین دارند. یکی از سوال ها این است که وقتی می توان بیماری ها را با داروهای بهداشتی موجود در مان کرد، چه ضرورتی دارد که به سراغ داروهای غیر بهداشتی و مشتمل کننده ای چون عنبرنسارا برویم و طب سنتی را مضحکه عام و خاص کنیم؟ چرا اطبا و حکمای بزرگی چون ابن سینا در کتاب های خود به این داروها و روش های درمانی اشاره کرده اند؟ اگر چه پاسخ دادن دقیق به این سؤال، مستلزم بحث های تخصصی است اما مختصر و مفید به موارد ذیل اشاره می کنم:

– اول باید تکلیف خودمان را روشن کنیم که بهداشتی چیست و غیر بهداشتی کدام است؟ آیا طب جدید با تعاریف خود از بهداشت و این همه مبارزه با عوامل موجود در کتاب های طبای بزرگی طبق تعریف خودش از این عوامل توانسته است که حال مردم دنیا را بهتر، بیماری هایشان را کمتر و مستلزم بحث های تخصصی است یا نه؟ اما مختصر و مفید به موارد ذیل اشاره می کنم:

– اول باید تکلیف خودمان را روشن کنیم که بهداشتی چیست و غیر بهداشتی کدام است؟ آیا طب جدید با تعاریف خود از بهداشت و این همه مبارزه با عوامل موجود در کتاب های طبای بزرگی طبق تعریف خودش از این عوامل توانسته است که حال مردم دنیا را بهتر، بیماری هایشان را کمتر و مستلزم بحث های تخصصی است یا نه؟ اما مختصر و مفید به موارد ذیل اشاره می کنم:

تشخیص فساد تخم مرغ

تغذیه

وقتی سفیده تخم مرغ، صورتی یا رنگین کمان شود و بوی تعفن بدهد، نشانه فساد ناشی از باکتری هاست. بیشتر تخم مرغ های فاسد، پوست کدر و بدرنگی دارد و مخلوط شدن سفیده و زرده تخم مرغ و رفیق و شفاف شدن سفیده آن، از علایم کهنگی و فساد پذیری آن است.
بزرگ شدن اتاقک هوایی تخم مرغ که در سر آن قرار دارد، نشانه از دست دادن رطوبت داخلی و نگهداری طولانی مدت تخم مرغ است.
برای تشخیص تخم مرغ کهنه می توان آن را در آب غوطه ور کرد. اگر در آب شناور بماند، به مفهوم بزرگ شدن اتاقک هوایی و کهنگی آن است.
به گزارش جام جم، پوسته تخم مرغ تازه آب پنز هنگام پوست کندن از سفیده به سختی جدا می شود، در صورتی که پوسته تخم مرغ کهنه به سهولت کنده می شود.
تخم مرغی که دارای اتاقک هوایی کوچک و سفیده آن نسبتا غلیظ و دارای ظاهری ابری و غیر شفاف و قابل تفکیک از زرده باشد و زرده اش کاملا گرد و کروی باشد و در مرکز تخم مرغ قرار گیرد، تخم مرغ سالم و تازه است.

تخم مرغ دوزده بهتر است؟

دوزده بودن تخم مرغ ویژگی آن محسوب نمی شود و صرفا یک خصوصیت ژنتیک است. تخم مرغ های محلی یا رسمی به دلیل اینکه با فضولات مرغ تماس پیدا می کند، باعث آلوده شدن بیخچال می شود و احتمال انتقال میکروب های بیماری زا را افزایش می دهد؛ اما تخم مرغ های صنعتی بلافاصله پس از تخم گذاشتن مرغ، در مسیری قرار می گیرد که امکان آلوده شدن مجدد آن با مدفوع مرغ وجود ندارد. بعضی عرضه کنندگان برای محلی نشان دادن تخم مرغ آن را به فضولات آغشته می کنند که این کار غیر بهداشتی است. اگر پس از خرید تخم مرغ بسته بندی شده، با تخم مرغ شکسته مواجه شدید آن را نشویید، بلکه بلافاصله محتویات آن را داخل ظرفی بریزید و حداکثر ظرف مدت دو روز مصرف کنید. اگر آلودگی ای بر سطح تخم مرغ دیدید، آن را با یک دستمال نسبتا بز پاک کنید.

تناسب اندام بر حافظه افراد تاثیر دارد

ساختار مغز با تناسب اندام و مهارت های یادآوری مرتبط است. اگر چه مطالعات قبلی ارتباط بین ورزش و حافظه را نشان می داد، اما نحوه این ارتباط کاملا مشخص نبود؛ با این حال محققان دانشگاه ایلینوی می گویند ساختار اصلی بافت مغز را که ممکن است مسئول این ارتباط باشد، شناسایی کرده اند. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، دانشمندان معتقدند میکروساختار هیپوکامپ مغز، منطقه در گیر در فرایندهای حافظه، در ارتباط بین تناسب اندام و حافظه نقش دارد. شرکت کنندگانی که عملکرد بهتری در تست های حافظه داشتند، در تست تناسب قلبی-عروقی هم بهتر بودند. همچنین افراد دارای تناسب اندام بهتر هم دارای بافت الاستیک تر در هیپوکامپ شان بودند.